

5月給食だより



2025年



雲南市大東給食センター

こんげつ きゅうしよくひょう

今月の給食目標

かんしゃ た

感謝して食べよう

給食は、たくさんの食べ物を、たくさんの人たちが関わることで

みなさんのところへ届けることができます。

給食に使われている食べ物や、給食に関わる人のことを想って、

「ありがとう」の気持ちが伝わるような、食事のあいさつや食べる姿勢、

準備・片付けができると、もっと給食がおいしく、気持ちのよい時間になります。



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
5	こどもの日  よい姿勢で食べましょう	6	振り替え休日  食器をきれいにし、重ねましょう	7	ごはん 牛乳 ビビンバの具(肉みそ) ナムル 肉団子スープ エネルギー (kcal) 幼 463 小 602 中 789	8	ごはん 牛乳 チキンフライ キャベツの塩こんぶあえ たけのこのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 500 小 642 中 782	2	こどもの日献立 わかめごはん 牛乳 とり肉の青のり揚げ まめなサラダ 若竹汁 プチたい焼き エネルギー (kcal) 幼 508 小 769 中 924
12	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き のりごまあえ 玉ねぎと油揚げのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 479 小 624 中 771	13	ごはん 牛乳 鮭のオニオンソース焼き ドレッシングサラダ スパイシースープ エネルギー (kcal) 幼 460 小 603 中 781	14	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものねぎソース ゆかり和え 根菜汁 エネルギー (kcal) 幼 473 小 616 中 792	15	ごはん 牛乳 スパゲティミートソース 牛乳 ミンチカツ ブロッコリーのマリネ エネルギー (kcal) 幼 555 小 717 中 898	16	雲南☆まいもんの日 ごはん 牛乳 さわらのお茶風味揚げ 切干大根のりマヨあえ じゃがいもとワカメのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 小 624 中 765
19	ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ ひじきの納豆あえ 鶏だんご汁 エネルギー (kcal) 幼 502 小 644 中 784	20	ごはん 牛乳 ふりかけ れんこんメンチカツ カラフルサラダ グリーンポタージュ エネルギー (kcal) 幼 554 小 630 中 815	21	ごはん 牛乳 アジの香味焼き おかかあえ まいたけのかきたま汁 エネルギー (kcal) 幼 437 小 604 中 761	22	ごはん 牛乳 春巻き キャベツの中華サラダ マーボー豆腐 エネルギー (kcal) 幼 597 小 784 中 898	23	チキンカレーライス 牛乳 ちくわのから揚げ 福神漬けあえ エネルギー (kcal) 幼 529 小 698 中 864
26	まめなそばろ丼 牛乳 大根とツナの酢の物 豚汁 エネルギー (kcal) 幼 490 小 640 中 790	27	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン こんにゃくサラダ ワカメスープ エネルギー (kcal) 幼 511 小 673 中 834	28	ごはん 牛乳 いわしの米粉揚げ 青菜の和風マヨあえ じゃがいものみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 474 小 618 中 765	29	おやこどん 親子丼 牛乳 五目きんぴら 梅かつおあえ エネルギー (kcal) 幼 473 小 622 中 763	30	ごはん 牛乳 さばの甘酢ソースかけ 小松菜のごまあえ 豆乳みそ汁 エネルギー (kcal) 幼 519 小 665 中 810

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

雲南☆まいもんの日

5月は新茶の季節です。

今年も雲南市大東町の「藤原茶問屋」さんの新茶を使った、「さごしのお茶風味揚げ」が

登場します。

「藤原茶問屋」さんが作られるお茶は、農薬を使わず、肥料も与えず栽培しておられます。

雲南市の豊かな自然の中で育ったお茶を、味わっていただきましょう。



今月の 地元食材

こめ、ぎゅうにゅう
きゃべつ、ねぎ
ほうれんそう
こまつな、たまねぎ
おちゃ、にんにく
とうふ、たまご



安全に おいしく 給食を食べるために



令和7年度 5月 給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市中央学校給食センター

日	献立	赤（血や肉となるもの）		黄（力や体温となるもの）		緑（体の調子を整えるもの）	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜・果物
1 (木)	ごはん			米 麦			
	カツオのねぎソース	かつお		片栗粉	油		ねぎ
	パンサンスー	ツナフレーク		はるさめ 三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	キャベツ しょうが
	厚揚げの五目スープ	ミニ絹厚揚げ		チキンスープ 中華スープ	ごま油	人参 大根葉	玉ねぎ 大根 しいたけ ごぼう
2 (金)	わかめごはん		混ぜ込みわかめ	米			
	鶏肉の青のり揚げ	鶏肉	青のり	片栗粉	油		
	まめなサラダ	大豆 ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	ほうれん草 人参	えだまめ キャベツ コーン
	若竹汁	かまぼこ 豆腐	わかめ 煮干しだし			人参	たけのこ 玉ねぎ しいたけ
	プチたい焼き			たい焼き			
7 (水)	ごはん			米 麦			
	ビビンバの具(肉みそ)	豚肉 おから みそ		三温糖	油		しょうが にんにく 干し椎茸
	ナムル				ごま ごま油	人参 ほうれん草	キャベツ もやし
	肉団子スープ	鶏肉団子	わかめ	中華スープ		人参	玉ねぎ だいこん
8 (木)	ごはん			米 麦			
	チキンフライ	鶏肉		片栗粉	油		
	キャベツの塩こんぶあえ	ささみ	塩ふき昆布	三温糖		ほうれん草 小松菜 人参	キャベツ
	たけのこのみそ汁	豆腐 うす揚げ みそ	煮干しだし わかめ			人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ
9 (金)	ごはん			米 麦			
	ミートボールのケチャップ炒め	肉団子		じゃがいも 三温糖	油	トマトケチャップ	玉ねぎ えだまめ
	ツナサラダ	ツナフレーク			ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー ほうれん草	もやし コーン
	コンソメスープ	鶏肉		チキンスープ	油	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ カリフラワー
12 (月)	ごはん			米 麦			
	ぶた肉のしょうが焼き	豚肉			油		玉ねぎ しょうが
	のりごまあえ		もみのり	三温糖	ごま	人参 ほうれん草	キャベツ 切干大根 コーン
	玉ねぎと油揚げのみそ汁	豆腐 うす揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ
13 (火)	ごはん			米 麦			
	鮭のオニオンソース焼き	さけ			ノンエッグマヨネーズ		玉ねぎ しょうが にんにく
	ドレッシングサラダ	ツナフレーク		三温糖	油	ほうれん草 人参 ブロッコリー	キャベツ
	スパイシースープ	鶏肉		じゃがいも カレー粉	油	人参 いんげん	玉ねぎ
14 (水)	ごはん			米 麦			
	鶏肉とじゃが芋のねぎソース	鶏肉		じゃがいも 三温糖	油	ねぎ	
	ゆかり和え	ちくわ				ほうれん草	キャベツ 切干大根 しそ
	根菜汁	油揚げ みそ	煮干しだし			人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく 大根 ごぼう
15 (木)	スパゲティ			スパゲッティ			
	スパゲティミートソース	豚肉 大豆		三温糖 片栗粉	油	人参 いんげん トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ
	ミンチカツ	ミンチカツ			油		
	ブロッコリーのマリネ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	人参 ブロッコリー	キャベツ
16 (金)	ごはん			米 麦			
	さごしのお茶風味揚げ	さごし		片栗粉	油	煎茶	
	切干大根のりマヨあえ	チキンささみ	もみのり		ノンエッグマヨネーズ	小松菜 ほうれん草	切干大根 キャベツ
	じゃがいもとわかみのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ
19 (月)	ごはん			米 麦			
	てり焼きハンバーグ	ハンバーグ		三温糖 片栗粉			玉ねぎ
	ひじきの納豆あえ	納豆 かつおぶし みそ	芽ひじき	三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ
	鶏だんご汁	鶏肉団子 油揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ 大根葉
20 (火)	ごはん ふりかけ			米 麦 ふりかけ			
	れんこん入りメンチカツ	れんこんはさみ揚げ			油		
	カラフルサラダ	チキンささみ		三温糖	油	カラーピーマン ほうれん草 小松菜	キャベツ
	グリーンポタージュ	鶏肉 大豆 豆乳 コンソメ シチュールウ		じゃがいも チキンスープ 片栗粉	油	人参	玉ねぎ コーン えだまめ
21 (水)	ごはん			米 麦			
	アジの香味焼き	あじ		三温糖			しょうが にんにく
	おかかあえ	ちくわ かつおぶし				ほうれん草	キャベツ
	まいたけのかきたま汁	豆腐 かまぼこ たまご 削り節		片栗粉		人参 ねぎ	玉ねぎ まいたけ
22 (木)	ごはん			米 麦			
	春巻き	春巻			油		
	キャベツの中華サラダ	チキンささみ		三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	キャベツ もやし
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 大豆 みそ		三温糖 中華スープ 片栗粉	油 ごま油	人参	しょうが 玉ねぎ しいたけ 大根葉
23 (金)	ごはん			米 麦			
	チキンカレー	鶏肉 大豆		カレー粉 じゃがいも カレールー	油	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ
	ちくわのから揚げ	出雲のちくわ		片栗粉 米粉	油 ごま		
	福神漬けあえ					小松菜	福神漬け キャベツ 大根
26 (月)	ごはん			米 麦			
	まめなそぼろごはんの具	豚肉 ミックスビーンズ おから		三温糖 カレー粉	油		しょうが
	切干大根とツの酢の物	ツナフレーク		三温糖		ほうれん草 人参	切干大根 キャベツ
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ ごぼう こんにゃく 大根葉
27 (火)	ごはん			米 麦			
	ヤンニョムチキン	鶏肉 大豆		片栗粉	油	トマトケチャップ	
	こんにゃくサラダ	チキンささみ		三温糖	ごま油	小松菜 ほうれん草	こんにゃく キャベツ
	ワカメスープ	豚肉	わかめ	じゃがいも 中華スープ	ごま油	人参	玉ねぎ もやし
28 (水)	ごはん			米 麦			
	小いわしの米粉揚げ		小いわしの米粉揚げ		油		
	青菜の和風マヨあえ	ツナフレーク			ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 人参	キャベツ
	じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ
29 (木)	ごはん			米 麦			
	親子丼の具	鶏肉 たまご 削り節		三温糖 片栗粉		人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ
	五目きんぴら	豚肉 さつまあげ		三温糖	油	人参	ごぼう こんにゃく いんげん
	梅かつおあえ	かつおぶし				ほうれん草	キャベツ もやし 梅
30 (金)	ごはん			米 麦			
	焼き さばの甘酢ソースかけ	さば		三温糖		カラーピーマン	しょうが にんにく
	青菜のごまマヨ和え	チキンささみ			ごま ノンエッグマヨネーズ	小松菜 ほうれん草	キャベツ コーン
	豆乳みそ汁	豆乳 みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ